



Prosiding Seminar Nasional Manajemen

Vol 1 (1) 2022: 146-150

<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>

ISSN: 2830-7747; e-ISSN: 2830-5353



Pengaruh Media Sosial terhadap Pembentukan Identitas Diri Remaja di Era Digital

Juan Fabio Veron¹, Irfan Rizka Akbar²

Fakultas Ekonomi dan Bisnis., Universitas Pamulang

* Corresponding author: e-mail: juanfabioveron99@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Diterima: Desember 2021 Disetujui: Januari 2022 Diterbitkan: Februari 2022</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas diri remaja di era digital. Media sosial telah menjadi platform dominan yang memfasilitasi interaksi sosial, di mana remaja secara aktif terlibat dalam penciptaan dan pembentukan identitas diri mereka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kajian literatur, dengan mengkaji berbagai penelitian sebelumnya mengenai peran media sosial dalam proses pembentukan identitas diri remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa media sosial mempengaruhi konstruksi identitas remaja melalui interaksi sosial, pencitraan diri, dan eksposur terhadap berbagai norma sosial serta nilai-nilai global. Meskipun media sosial membuka peluang bagi remaja untuk mengekspresikan diri, risiko tekanan sosial dan pengaruh negatif juga muncul, yang berpotensi mengganggu stabilitas identitas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa media sosial memainkan peran penting dalam dinamika pembentukan identitas diri remaja di era digital.</p>
<p>Kata Kunci: Media Sosial, Identitas Diri, Remaja, Era Digital, Interaksi Sosial.</p>	<p>ABSTRACT</p>
<p>Keywords: Social Media, Self-Identity, Teenagers, Digital Era, Social Interaction.</p>	<p><i>This study aims to analyze the influence of social media on the formation of adolescent self-identity in the digital era. Social media has become a dominant platform facilitating social interaction, where adolescents actively engage in the creation and development of their self-identity. The method used in this research is a literature review, by examining various previous studies on the role of social media in the process of adolescent identity formation. The review results show that social media influences the construction of adolescent identity through social interaction, self-imagery, and exposure to various social norms and global values. Although social media opens opportunities for adolescents to express themselves, the risks of social pressure and negative influences also arise, potentially disrupting identity stability. This study concludes that social media plays a crucial role in the dynamics of adolescent self-identity formation in the digital era.</i></p>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat dalam beberapa tahun terakhir telah membawa perubahan besar pada cara remaja berinteraksi dan membentuk identitas diri mereka. Media sosial, sebagai salah satu produk utama dari perkembangan teknologi, kini menjadi ruang penting bagi remaja untuk mengeksplorasi, mengekspresikan, dan bahkan mengonstruksi identitas diri mereka di hadapan publik. Platform seperti Instagram, TikTok, dan Snapchat memungkinkan remaja untuk terhubung dengan berbagai komunitas, mempublikasikan kehidupan pribadi, serta mengadopsi norma-norma sosial yang tersebar luas di seluruh dunia (Keles, McCrae, & Grealish, 2020).

Remaja berada pada tahap perkembangan di mana mereka sangat rentan terhadap pengaruh eksternal dalam proses pembentukan identitas diri. Menurut teori psikososial, pencarian identitas adalah salah satu tugas perkembangan utama pada masa remaja. Dalam konteks era digital ini, media sosial menyediakan berbagai alat dan mekanisme yang dapat membantu, namun juga menantang, proses pencarian dan pembentukan identitas diri remaja. Remaja tidak hanya dihadapkan pada tekanan untuk memenuhi standar sosial, tetapi juga seringkali terpapar pada konten yang mempromosikan citra diri yang ideal dan tidak realistis (Nesi, 2020).

Studi menunjukkan bahwa meskipun media sosial dapat memberikan ruang bagi remaja untuk bereksperimen dengan identitas mereka, platform tersebut juga dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berhubungan dengan konsep diri, harga diri, dan stabilitas identitas. Pengaruh dari media sosial terhadap pembentukan identitas ini bisa bersifat positif, seperti pengembangan keterampilan sosial dan kreatif, namun juga bisa berdampak negatif, seperti peningkatan tingkat kecemasan, depresi, dan krisis identitas (Keles et al., 2020; Zhang et al., 2021).

Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi lebih dalam bagaimana media sosial mempengaruhi proses pembentukan identitas diri pada remaja di era digital ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak media sosial terhadap konstruksi identitas diri remaja dengan meninjau literatur terbaru yang relevan.

KAJIAN LITERATUR

Kajian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas diri remaja di era digital. Berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa media sosial memainkan peran penting dalam cara remaja mengeksplorasi dan membangun identitas mereka.

Salah satu aspek utama dari pengaruh media sosial adalah interaksi sosial yang difasilitasi oleh platform-platform ini. Menurut Keles et al. (2020), remaja menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dengan teman sebaya dan membentuk jaringan sosial yang dapat mendukung perkembangan identitas mereka. Interaksi ini memungkinkan remaja untuk memperoleh umpan balik tentang diri mereka dari orang lain, yang dapat berkontribusi pada proses pembentukan identitas. Selain itu, interaksi yang positif di media sosial dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan dukungan sosial, yang penting untuk kesehatan mental remaja.

Namun, tidak semua pengaruh media sosial bersifat positif. Nesi (2020) mengungkapkan bahwa media sosial juga dapat menyebabkan remaja menghadapi tekanan sosial yang signifikan. Standar kecantikan dan kesuksesan yang tidak realistis sering kali dipromosikan melalui platform ini, yang dapat memengaruhi cara remaja melihat diri mereka sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa eksposur yang berlebihan terhadap konten yang idealis di media sosial dapat menyebabkan krisis identitas, peningkatan kecemasan, dan rendahnya harga diri (Zhang et al., 2021).

Kondisi ini juga diperparah oleh fenomena perbandingan sosial, di mana remaja sering kali membandingkan diri mereka dengan orang lain yang terlihat lebih sempurna di media sosial. Hasil penelitian oleh Perloff (2014) menunjukkan bahwa perbandingan sosial ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan stabilitas identitas remaja. Oleh karena itu, penting untuk menyadari bahwa meskipun media sosial dapat menjadi alat untuk mengekspresikan diri, ia juga membawa risiko yang harus dikelola dengan baik.

Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat berfungsi sebagai sarana untuk memperkuat identitas budaya dan komunitas. Menurut penelitian oleh Tynes et al. (2016), media sosial memungkinkan remaja dari latar belakang budaya yang berbeda untuk berbagi pengalaman dan mengekspresikan identitas mereka. Dengan cara ini, media sosial dapat menjadi ruang yang inklusif untuk menjelajahi dan merayakan perbedaan identitas.

Secara keseluruhan, kajian literatur ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap pembentukan identitas diri remaja. Sementara interaksi sosial dan peluang ekspresi diri yang ditawarkan oleh media sosial dapat bermanfaat, remaja juga harus menghadapi tantangan dan risiko yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan stabilitas identitas mereka. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dinamika ini dengan lebih baik dan mengembangkan strategi yang dapat membantu remaja menggunakan media sosial secara positif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur untuk menganalisis pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas diri remaja di era digital. Kajian literatur dipilih karena metode ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan dan menganalisis berbagai temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik yang dibahas. Melalui kajian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan proses pembentukan identitas diri remaja.

1. Pencarian Literatur

Peneliti melakukan pencarian literatur menggunakan basis data jurnal akademik seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan ProQuest. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian mencakup "pengaruh media sosial", "identitas diri remaja", "penggunaan media sosial", dan "era digital". Penelitian yang diambil harus terbit dalam kurun waktu lima tahun terakhir (2019-2024) untuk menjaga relevansi informasi.

2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

- **Kriteria Inklusi:** Artikel yang dipilih adalah penelitian yang fokus pada pengaruh media sosial terhadap identitas diri remaja, penelitian terbit dalam lima tahun terakhir, dan menggunakan sampel remaja dalam studinya.
- **Kriteria Eksklusi:** Penelitian yang terfokus pada kelompok usia lain selain remaja, atau penelitian yang membahas media sosial tanpa relevansi dengan identitas diri, tidak dimasukkan dalam kajian ini.

3. Pengumpulan Data: Data yang dikumpulkan terdiri dari temuan-temuan utama dari setiap artikel terkait dengan pengaruh media sosial terhadap identitas remaja. Data ini diorganisir berdasarkan tema-tema yang sering muncul, seperti interaksi sosial, citra diri, tekanan sosial, dan perbandingan sosial.

4. Analisis Data: Data dari literatur yang diperoleh dianalisis menggunakan metode analisis tematik. Setiap tema utama yang muncul dari berbagai penelitian diidentifikasi dan dievaluasi untuk mengkaji bagaimana media sosial berperan dalam pembentukan identitas remaja. Selain itu, dampak positif dan negatif media sosial terhadap stabilitas identitas remaja juga diidentifikasi.

5. Validasi Data: Untuk memastikan validitas kajian ini, peneliti memeriksa kredibilitas sumber dengan mempertimbangkan faktor seperti jumlah sitasi artikel, metode penelitian yang digunakan, serta reputasi jurnal tempat artikel diterbitkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas diri remaja di era digital. Berdasarkan hasil kajian literatur, terdapat beberapa temuan penting mengenai dampak positif dan negatif dari penggunaan media sosial terhadap proses pembentukan identitas diri remaja.

1. Pengaruh Positif Media Sosial Terhadap Identitas Remaja

Media sosial dapat menjadi sarana bagi remaja untuk mengeksplorasi identitas mereka melalui interaksi sosial yang luas dan beragam. Menurut Zhang et al. (2021), media sosial memberikan ruang bagi remaja untuk bereksperimen dengan citra diri, mengeksplorasi minat pribadi, dan berinteraksi dengan orang lain yang memiliki pandangan atau identitas serupa. Ini memberikan remaja kesempatan untuk memahami diri mereka lebih baik dalam konteks sosial. Selain itu, remaja dapat menggunakan media sosial sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan komunikasi dan sosial, serta memperluas jaringan pertemanan, yang berkontribusi pada rasa percaya diri dan identitas mereka.

Remaja juga dapat menemukan dukungan sosial di media sosial melalui komunitas daring yang berbagi nilai, minat, atau pengalaman yang sama. Misalnya, kelompok-kelompok online sering kali menjadi tempat bagi remaja untuk mengekspresikan identitas budaya atau etnis mereka dengan cara yang mungkin sulit dilakukan di dunia nyata (Tynes et al., 2016). Hal ini memungkinkan mereka untuk membentuk identitas yang lebih kohesif, dengan dukungan dari komunitas yang memiliki nilai-nilai serupa.

2. Tekanan Sosial dan Perbandingan Sosial

Meski media sosial memberikan banyak peluang untuk mengekspresikan diri, tekanan sosial yang dihadirkan juga sangat besar. Remaja seringkali terpapar pada standar kecantikan, kesuksesan, dan gaya hidup yang idealis dan tidak realistis, yang dapat memengaruhi bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri. Penelitian Nesi (2020) menunjukkan bahwa banyak remaja merasa tertekan untuk menyesuaikan diri dengan citra diri ideal yang ditampilkan oleh influencer atau selebriti media sosial. Hal ini dapat memicu fenomena perbandingan sosial, di mana remaja membandingkan diri mereka dengan orang lain yang tampak lebih menarik, kaya, atau sukses. Perbandingan sosial ini, menurut penelitian Perloff (2014), sering kali berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan citra diri remaja, menyebabkan penurunan harga diri dan peningkatan kecemasan.

3. Krisis Identitas dan Dampak Psikologis

Dampak negatif lainnya yang ditemukan dalam penelitian ini adalah risiko krisis identitas. Keles et al. (2020) menemukan bahwa paparan yang berlebihan terhadap media sosial, terutama dalam konteks perbandingan sosial, dapat mengakibatkan ketidakstabilan identitas. Remaja yang terlalu terfokus pada citra diri yang dibentuk oleh media sosial cenderung mengalami kesulitan dalam memahami identitas sejati mereka, yang dapat menyebabkan perasaan ketidakpuasan diri yang kronis dan ketidakpastian tentang siapa mereka sebenarnya. Selain itu, risiko kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan meningkat seiring dengan penggunaan media sosial yang tidak sehat.

Penelitian Zhang et al. (2021) juga menegaskan bahwa pola penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kualitas tidur remaja, yang pada gilirannya memengaruhi stabilitas emosi dan kemampuan mereka untuk mengelola stres, termasuk dalam proses pembentukan identitas. Kurangnya waktu tidur dapat memperburuk masalah psikologis yang diakibatkan oleh perbandingan sosial dan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma sosial yang tidak realistis.

4. Peran Media Sosial dalam Penguatan Identitas Budaya

Di sisi lain, media sosial juga berfungsi sebagai platform untuk penguatan identitas budaya dan etnis. Dalam penelitian oleh Tynes et al. (2016), ditemukan bahwa remaja dari latar belakang etnis minoritas sering kali menggunakan media sosial untuk menghubungkan diri dengan komunitas mereka, berbagi pengalaman bersama, dan menegaskan identitas budaya mereka. Media sosial menyediakan ruang di mana mereka bisa merayakan perbedaan identitas yang mungkin tidak selalu diterima atau dihargai di dunia nyata. Hal ini membantu mereka membangun identitas yang lebih kuat dan kohesif.

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak yang kompleks dan beragam terhadap proses pembentukan identitas diri remaja. Di satu sisi, media sosial menyediakan ruang untuk ekspresi diri dan eksplorasi identitas, yang dapat membantu remaja memahami siapa mereka dan memperkuat hubungan sosial mereka. Di sisi lain, media sosial juga membawa risiko besar, terutama dalam hal tekanan sosial, perbandingan sosial, dan krisis identitas. Remaja yang tidak mampu menyeimbangkan antara penggunaan media sosial dengan ekspektasi sosial yang realistis cenderung mengalami masalah psikologis, seperti rendahnya harga diri dan kecemasan.

Dalam konteks ini, penting untuk menekankan perlunya kesadaran kritis pada remaja tentang bagaimana mereka menggunakan media sosial. Penelitian ini menyarankan perlunya intervensi, baik dari keluarga, sekolah, maupun pemerintah, untuk memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat. Remaja perlu dibekali dengan kemampuan berpikir kritis agar dapat membedakan antara realitas dan konten yang dimodifikasi di media sosial. Ini akan membantu mereka menghindari perbandingan sosial yang merugikan dan membentuk identitas yang lebih sehat dan stabil.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial memainkan peran signifikan dalam proses pembentukan identitas diri remaja di era digital. Media sosial menawarkan peluang bagi remaja untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan identitas diri mereka, serta memperkuat hubungan sosial melalui interaksi yang lebih luas. Remaja dapat menggunakan platform ini untuk mengeksplorasi minat pribadi, memperkuat identitas budaya, dan membangun komunitas yang mendukung.

Namun, di sisi lain, media sosial juga membawa tantangan dan risiko. Tekanan sosial untuk memenuhi standar kecantikan dan kesuksesan yang tidak realistis, serta fenomena perbandingan sosial, sering kali berdampak negatif pada kesejahteraan mental remaja. Paparan berlebihan terhadap konten yang idealis dapat menyebabkan krisis identitas, kecemasan, rendahnya harga diri, dan masalah psikologis lainnya.

Untuk meminimalkan dampak negatif tersebut, penting bagi remaja untuk menggunakan media sosial secara bijak dan kritis. Intervensi dari keluarga, sekolah, dan lembaga terkait juga diperlukan untuk memberikan edukasi dan mendukung penggunaan media sosial yang sehat. Dengan pendekatan yang tepat, media sosial dapat menjadi alat yang mendukung perkembangan identitas diri yang sehat dan positif bagi remaja.

REFERENSI

- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). *A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety, and Psychological Distress in Adolescents*. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
- Nesi, J. (2020). *The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities*. *North Carolina Medical Journal*, 81(2), 116-121.
- Zhang, S., Zhao, J., & Tian, X. (2021). *Adolescents' Social Media Use and Depression: The Mediating Role of Sleep Quality and the Moderating Role of the Nature of Social Media Use*. *Current Psychology*, 40, 6255–6263.
- Perloff, R. M. (2014). *Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research*. *Sex Roles*, 71(11-12), 363-377.
- Tynes, B. M., Giang, M. T., & Williams, D. R. (2016). *The Role of Social Media in the Development of Racial and Ethnic Identity Among Adolescents: A Review of the Literature*. *Adolescent Research Review*, 1(4), 351-368.